

## *Le·la chef·fe d'orchestre du Carré*

*Le·la cambusier·ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au Carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.*

### ★ **Inspiré·e de Tracy Edwards**

Navigatrice britannique (née en 1962). Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

1989 : crée le premier équipage 100% féminin (Maiden), remporte 2 étapes. Première femme Yachtsman of the Year.

« *On m'avait dit que ma place était à la cambuse. J'y ai appris à lire l'équipage comme personne.* »

### Ɣ **Cela t'aidera à cultiver...**

#### **La créativité dans la contrainte**

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

#### **L'attention aux besoins**

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'iel le demande.

#### **L'organisation invisible**

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les moments partagés.

#### **La générosité active**

Nourrir les corps et le moral de l'équipage, créer du lien autour de la table.

#### **L'observation stratégique**

La cambuse offre une vue privilégiée sur l'état réel de l'équipage.

## Tes missions de Cambusier·ère

---

### Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée
- Anticiper besoins spéciaux (mal de mer, régimes, allergies)

### En navigation

- Gérer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Maintenir l'hydratation de l'équipage
- Repérer qui a besoin de quoi sans qu'iel ait à demander
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

### Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

---

## Questions pour t'aider

---

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

---

## Transposable à terre

---

### En famille, en coloc, au travail :

Celuicelle qui nourrit voit tout, sait qui va bien, qui décroche, qui a besoin de quoi. C'est un **poste d'observation stratégique** sur le groupe. La logistique invisible (courses, repas, rangement) structure le quotidien collectif et crée les conditions du bien-être de toutes.

**Comme Tracy Edwards l'a prouvé** : ce rôle de "soutien" est en réalité un **tremplin vers le leadership**, car il développe une compréhension fine des dynamiques humaines et des besoins collectifs.

---

## Pour aller plus loin

---

Livre recommandé :